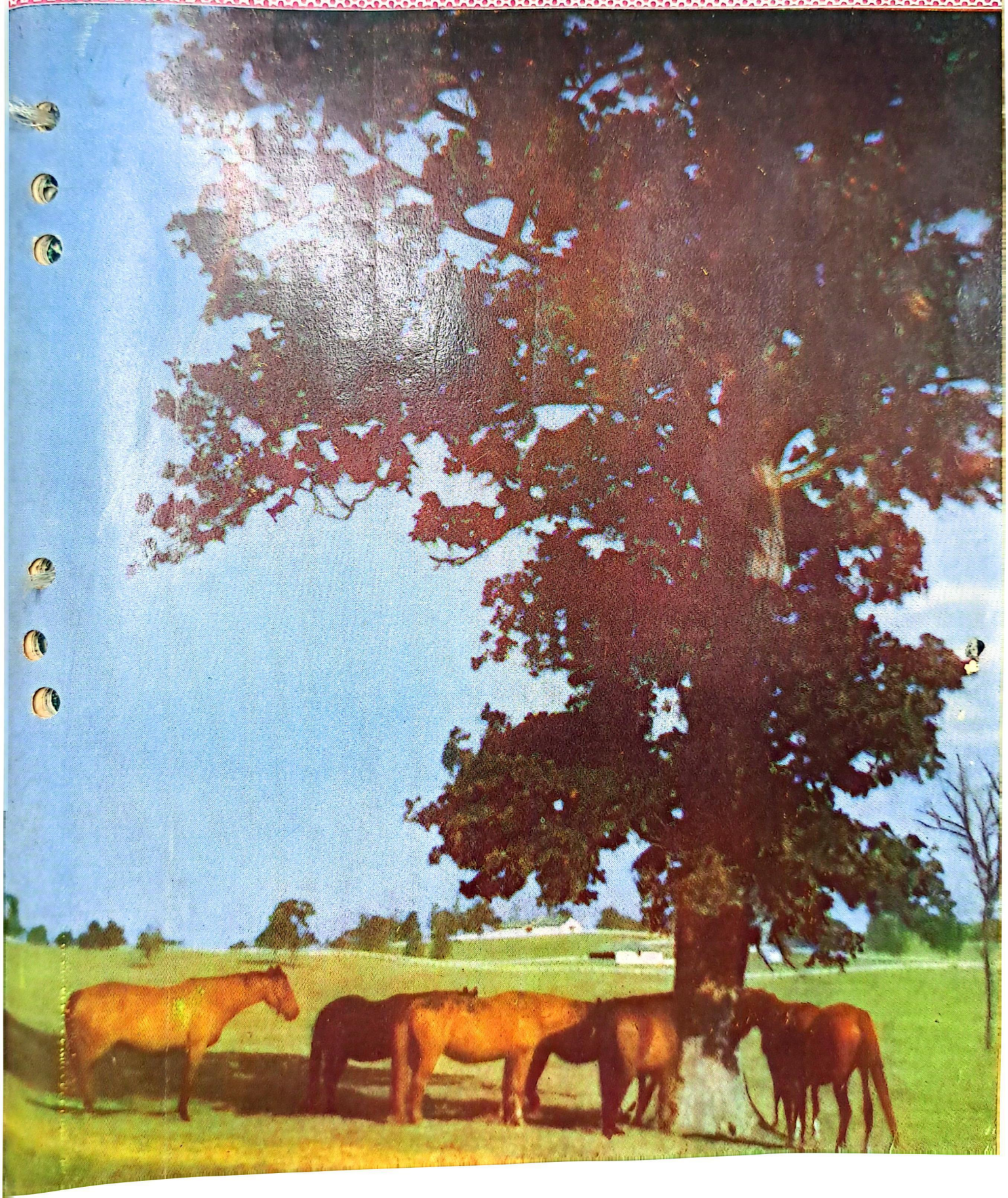
Conselheiro da BOA SAÚDE



Generalidades

O Perigo dos Alimentos Expostos

Quanto aos alimentos que tenham estado expostos às poeiras da rua, é necessário fazer advertências. As frutas e verduras devem ser copiosamente lavadas. Os sanduíches, doces, etc., devem ser rejeitados.

Em todo o tempo, o leite, que, além de provir freqüentemente de vacas tuberculosas, está exposto a muitas contaminações, desde que sai do úbre da vaca até chegar à bôca do consumidor, deve sempre ser fervido antes de ser bebido. A água que não esteja fora de tôda a suspeita deve igualmente ser fervida e depois resfriada e arejada.

O Valor dos Banhos Frios

Seja qual fôr a temperatura ambiente ou externa, a temperatura do corpo conserva-se mais ou menos constante, raramente se afastando do normal mais de meio grau, mesmo quando o termômetro acuse muitos graus abaixo ou acima de zero. É um ato de defesa do organismo, no qual a pele desempenha importante papel. Conserve a pele em estado de proteger seu organismo contra as grandes variações da temperatura externa, habituando-se aos banhos frios, ao exercício e às roupas adequadas. *SNES.*

As Frutas Conservam-se...

Os frutos envôltos em papel de seda conservam-se perfeitamente, mantendo cheiro e sabor excelentes.

Sôbre as prateleiras da despensa a fruta conserva-se bem sem o menor resguardo, mas ràpidamente encarquilha.

As maçãs conservam-se bem entre as fôlhas sêcas ou também acamadas em flôr de sabugueiro.

O Perigo das Cáries e Focos Dentários

Afirmam eminentes autoridades científicas como Hartzell, Mayo, Lang, Broch, Hunter, Rosenow, Billings, que as cáries e focos dentários são freqüente causa de moléstias dos olhos, como sejam as queratites, irites, cório-retinites, uveítes, etc., que desaparecem com o tratamento adequado dos dentes.

O Valor da Luz Solar

As casas, por vêzes bem parcimoniosamente iluminadas nos grandes centros, ganhariam com a supressão dos cortinados.

Sabido quanto a luz solar encerra de propriedades, é inútil insistir na conveniência de tal medida.

Uma Escolha Trágica

É conhecida a fábula do gênio que impôs a um pobre homem a escolha trágica. Encontrando-se com o infeliz, disse-lhe o gênio: "Escolhe. Ou matas teu pai, ou vendes tua mãe, ou bebes." O desgraçado, para não matar pai nem vender a mãe, preferiu beber. Bebeu e, bêbado, matou o pai e vendeu a mãe.

Tudo Passou por Aqui

Na cidade de Lion, na França, os transeuntes pararam para ver um homem que, com um metro na mão, media a porta de uma taverna. Media e não cessava de medir. Parecia louco.

Por fim, êle bateu na testa e disse: "Sim! É verdade. Eu tinha muito dinheiro e todo êle passou por esta porta. Eu tinha várias casas e elas passaram por aqui. Eu tinha vinhas e campos imensos e êles passaram por aqui. E, no entanto, esta porta não tem mais que dois metros de altura. Tudo que eu tinha — bem-estar, família, etc., — tudo passou por aqui. Agora eu não mais posso passar por esta porta, para acabar de arruinar-me, pois estou na miséria. Não tenho mais dinheiro, e, por isso, não me deixam entrar por ela. Ah! a terrível cachaça!..." — Da "Revista do Pregador", ano I, N.º 3.

Boa Saúde

ANO VII | Revista Bimestral de Higiene Geral | NÚMERO 2

Propriedade da
U. M. A. S. D. M. R. B.
Rua Tobias Barreto, 809
Tel. 9-6452 — S. Paulo — Brasil

Diretor: *André Lavrik*
Redator: *Ascendino F. Braga*

Redação, Administração e Oficinas:
Rua Amaro B. Cavalcanti, 21
Vila Matilde, S. Paulo
Correspondência à
Caixa Postal 10.007 — S. Paulo

Preço:

Avulso ..... Cr$ 10,00
Assinatura (12 nos.) Cr$ 100,00

CONTEÚDO

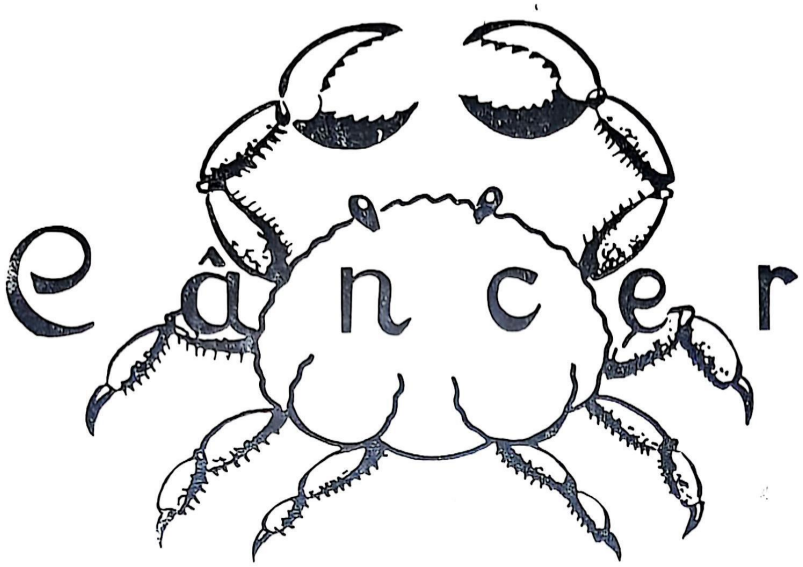
Assuntos:	Págs.
Generalidades	2
A Cura pela Oração da Fé ...	3
Câncer — Que é? Do que Provém? Como se Evita?	4
A Pele e a Saúde	8
Nervos, Nervos Nervos! Doença do Século XX	12
A Cura de um Paralítico	14
Tua Saúde — Teu Capital ..	16
A Água e a Saúde	18
Três Graves Perigos	20
A Prisão de Ventre Mata ..	20
Mistérios da Ciência	21
Nossas Plantas Medicinais ...	21
Receitas Saudáveis	23

A CURA PELA ORAÇÃO DA FÉ

Temos na palavra de Deus instruções relativas à oração especial pelo restabelecimento de um doente. Mas tal oração é um ato soleníssimo, e não o devemos realizar sem atenta consideração. Em muitos casos de oração pela cura de um doente, o que se chama fé não é nada mais que presunção.

Muitas pessoas chamam sôbre si a doença pela condescendência consigo mesmas... Não têm vivido segundo as leis naturais ou os princípios da estrita pureza. Outros têm desconsiderado as leis da saúde em seus hábitos de comer e beber, vestir ou trabalhar. Freqüentemente é alguma forma de vício a causa do enfraquecimento mental ou físico. Obtivessem essas pessoas a bênção da saúde, e muitas delas continuariam a seguir o mesmo rumo de descuidosa transgressão das leis naturais e espirituais de Deus, raciocinando que, se Êle as cura em resposta à oração, elas se acham em liberdade de prosseguir em suas nocivas práticas, condescendendo sem restrições com apetites pervertidos. Se Deus operasse um milagre para restaurar à saúde essas pessoas, estaria animando o pecado.

É trabalho perdido ensinar o povo a volverse para Deus como Aquêle que lhes cura as enfermidades, a menos que sejam também ensinados a renunciar aos hábitos nocivos. Para que recebam Sua bênção em resposta à oração, devem cessar de fazer o mal e aprender a fazer o bem. Seu ambiente deve ser higiênico, corretos os seus hábitos de vida. Devem viver em hamonia com a lei de Deus, tanto a natural como a espiritual. — E. G. White.



Que é?

Do que provém?

Como se evita?

Dr. Emmerich Kanyo

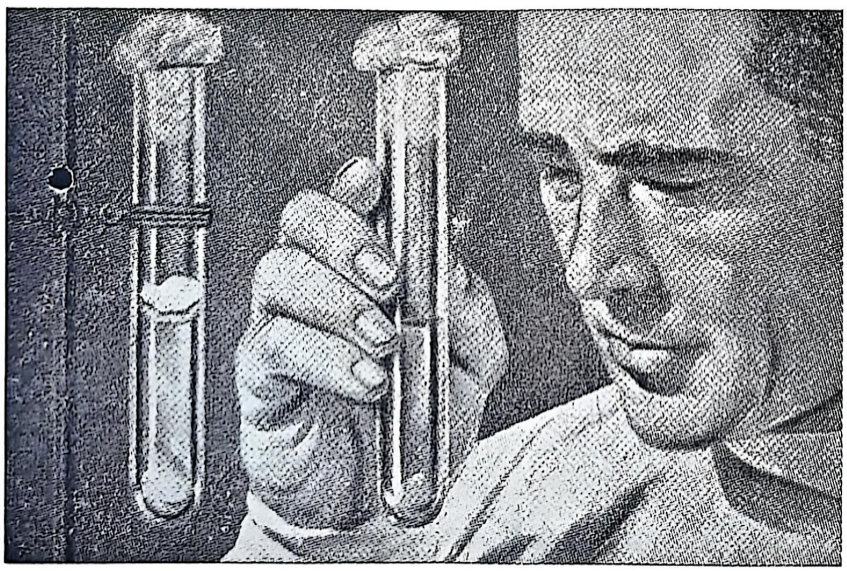
Ùltimamente se ouve, escreve, discute muito sôbre um dos maiores flagelos da humanidade: o câncer.

As estatísticas informam que entre cinco mortos um é de câncer; outras estatísticas são mais desesperadoras, pois indicam que em cada três mortes uma é de câncer.

Segundo alguns especialistas, tôdas as pessoas com mais de 45 anos podem esperar o câncer. O temor é geral, de modo que, a qualquer doença que apareça, já surge o temível pensamento: Será que é câncer? Não é prudente fugir à realidade como faz o avestruz, escondendo a cabeça na areia, nem tampouco é prudente crer que essa doença seja incurável.

Convém que todos saibam alguma coisa sôbre o câncer. O que vem a ser o câncer e qual é a sua causa? — são questões que a todos devem preocupar. E, de maior importância, é a segunda questão, porque, sabendo-se a causa, fácil é adotar tôda a prevenção e lançar mão de todos os meios certos para uma cura radical.

Nosso corpo é composto de mais ou menos 30 bilhões de células. Cada uma delas é biològicamente capaz de assimilar os alimentos e excretar os produtos da oxidação interna, multiplicando-se para o crescimento e para a substituição das células mortas. A distribuição dos alimentos, do oxigênio, etc., e a eliminação dos produtos da oxidação interna, ocorrem através dos vasos sanguíneos e linfáticos, onde a água desempenha importante papel. O corpo possui 70% de água, o que demonstra a importância de introduzirmos no mesmo água pura em quantidade suficiente, e não líquidos quìmicamente preparados e tóxicos, que envenenem o corpo humano. Alguns acham que é virtude não beber água durante duas semanas ou mais. Entretanto, o corpo necessita de pelo menos 6 copos de água por dia, para facilitar o intercâmbio dos elementos intercelulares, especialmente a eliminação dos produtos da oxidação.



"O problema do câncer, de há muito tempo, está envolto num véu de mistério".

Que é o câncer?

Não existe uma definição precisa, mas podemos dizer, segundo alguns cientistas, que êsse "tumor ou neoplasma é um crescimento no qual novas células proliferam sem contrôle, não preenchendo função útil no organismo". Boyd, Patologia, pág. 208.

Num estado de bilhões de habitantes, deve haver uma organização perfeita, porque a desordem é tanto maior quanto maior o número dêsses sêres. Em caso de câncer, em vez de haver perfeita ordem, surge a anarquia, e

as conseqüências são a destruição e a morte. Ainda devemos acrescentar à definição dada que as células cancerosas, além de não serem úteis, são prejudiciais ao organismo.

Há dois tipos de tumores: os benignos e os malignos. Ao maligno damos o nome de **câncer**, que significa **caranguejo**. É importante a distinção entre o primeiro e o segundo: Enquanto o benigno é mais fácil de tratar, o maligno é sempre alarmante e mais difícil de tratar. Devemos saber também que um tumor benigno pode repentinamente passar à forma maligna.

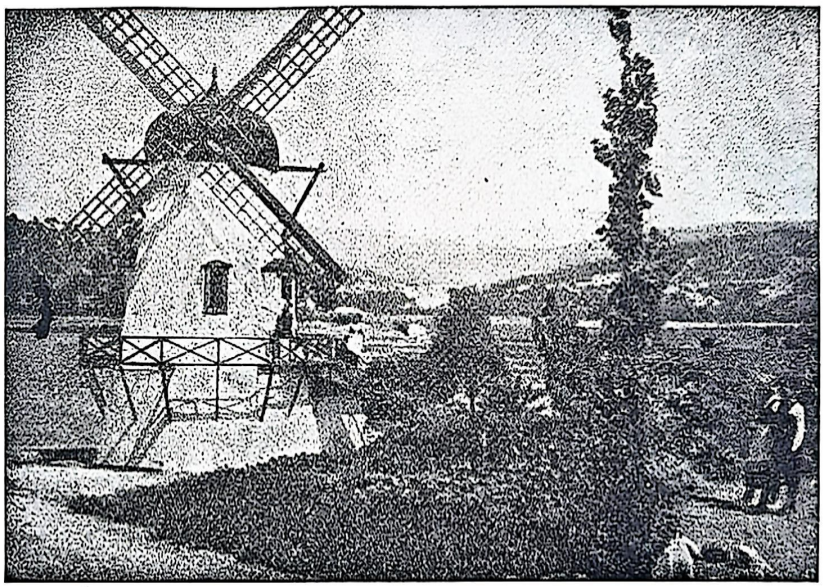
Do que provém o câncer?

Essa questão nos interessa sobremaneira, não só do ponto de vista do modo de cura, mas também, e especialmente, do ponto de vista da prevenção.

Muitos têm falso conceito sôbre o câncer: pensam que seja provocado por um micróbio, vírus, ou coisa semelhante, pelo que procuram um remédio eficaz para destruir êsse suposto "micróbio" e curar o mal. Mas a causa não é tão simples. Os relatórios dos cientistas diferem um do outro. "O problema do câncer de há muito tempo está envolto num véu de mistério", diz Boyd em sua Patologia, pág. 218. Acredita-se geralmente que a causa está nos agentes irritantes das células, agentes êsses de procedência física, química, virulenta ou hormônica. Pela mitose (multiplicação celular), de uma célula surgem duas, de duas quatro, de quatro oito, e, assim, em dezesseis multiplicações, temos 60.000 células. Havendo leve aceleração na multiplicação, aparece o tumor maligno, porque a mulplicação escapou ao contrôle normal e a ordem cedeu lugar à desordem, à anarquia.

Cancerígenos exógenos

Agentes exteriores causam o câncer: os produtos químicos, por exemplo. Trabalhadores que manipulam o alcatrão são, com o tempo, afetados pelo câncer na pele. Êsse fato foi comprovado pelos cientistas. Irritando-se, por exemplo, a pele de um animal com alcatrão, provoca-se o câncer. Pescadores, segurando nos lábios agulhas de osso, com fio alcatronizado, após certo tempo chegam a sofrer de câncer nos lábios. Trabalhadores em fábricas de anilina também estão muito sujeitos ao câncer. O tabaco é outro poderoso agente cancerígeno. À pág. 222 da já aludida obra, lemos: "**Chotta** é um charuto usado, com a ponta incandescente na bôca, no sul da Índia. Os viciados apresentam alta incidência de câncer na bôca. Alguns autores acreditam que os dados estatísticos mostram que o fumar cigarros fortes apresenta alguma conexão com o câncer no pulmão"..



Um moínho do tipo antigo — O descorticamento dos cereais é em grande parte responsável pelas deficiências alimentares, causa de diversas enfermidades.

De "El Dia", jornal de Montevidéu, de 11/8/1957, citamos o seguinte:

"O médico espanhol Dr. Carlos Collado, numa conferência que pronunciou ontem à noite (10/8/57) perante um grupo de médicos e estudantes, sôbre etiologia e Profilaxia do câncer, disse que o anídrido carbônico contido em alguns refrescos é, a seu ver, a causa mais poderosa do câncer, descoberta até o momento.

"O conferencista declarou que os oito anos de estudos dos agentes cancerígenos lhe fizeram crer que os refrescos e águas de mesa, gasosas, são responsáveis pelo crescente número de mortes por câncer registradas na Espanha. A êsse propósito verificou que, na sua opinião, existe uma relação entre a grande publicidade feita pelas indústrias de refrescos e o aumento dos casos de câncer.

"Outra afirmação do Dr. Collado é a de que as estatísticas das companhias de seguro da Espanha demonstram que, entre as pessoas que tomam diàriamente várias garrafas dessas bebidas, que contêm ácido carbônico, o índice de mortalidade nos últimos anos aumentou em 34%.

"Os refrescos e águas gasosas dêsse tipo foram introduzidos na Espanha há uns quarenta anos. Nos últimos oito anos a incidência do câncer subiu ràpidamente. O Dr. Collado realizou extensa investigação dessa fase do problema e fêz experiências consigo mesmo, e disse que, no decurso das mesmas, viu o câncer em seu próprio organismo crescer e diminuir na proporção da quan-

tidade de bebidas de conteúdo carbônico por êle consumidas".

Cancerígenos físicos

Radiações de diversas formas: Raios X, lâminas luminosas e radioativas, radiações atômicas, etc., podem causar o câncer.

Contusão não é causa direta do câncer. Pode, no entanto, ser que, no local atingido, por coincidência, tenha estado a desenvolver-se imperceptìvelmente um câncer, e, agora, pela contusão, o seu desenvolvimento se acelera.

O vírus como causador do câncer só é conhecido entre animais, Sabe-se que, pelo leite e pelos ovos, se pode transmitir certa predisposição para o câncer.

À pág. 225 da Patologia, lemos:

"Não se mostrou ainda a possibilidade de uma mulher, com dados anamnésticos a favor do câncer no seio, poder transmiti-lo a seu bebê através do leite".

Cancerígenos endógenos

Os hormônios sexuais, que devem normalmente encontrar-se no organismo, constituem o melhor exemplo dêsse grupo. Vale a pena considerarmos a seguinte advertência:

"Os menores que praticam o onanismo antes da puberdade e antes de atingirem a maioridade, deverão pagar a pena pela violação das leis da natureza no período crítico. Muitos descem ao túmulo prematuramente, ao passo que outros têm constituição suficientemente forte para passarem por êsse ordalho. Se essa prática vai avante desde os quinze anos de idade, a natureza protestará contra o abuso que já sofreu e continua sofrendo, e lhes fará pagar a pena da transgressão das suas leis, especialmente na idade dos trinta aos quarenta e cinco anos, mediante numerosas dôres no organismo, e várias enfermidades, tais como afecções do fígado e dos pulmões, nevralgia, reumatismo, afecções da espinha, afecções dos rins, e tumores cancerosos. Algumas partes do delicado maquinismo da natureza fraquejam, aumentando a tarefa de outras partes, o que põe em desarranjo o delicado engenho da natureza, e, freqüentemente, ocorre repentino desmoronamento da constituição física, e o resultado é a morte". E.G. White, A Solemn Appeal, pág. 20.

Um dos fatôres de prevenção contra o câncer é viver tanto quanto possível ao ar livre.

Fator dietético

É interessante que aqui poucos se preocupam com uma das principais causas do mal. Embora muitas experiências, visando a procura da causa, não tenham revelado resultado positivo, deveriam os pesquisadores investigar a questão mais a fundo, até a raíz dos fatos, porque é na alimentação errônea que se encontra a causa mais concreta e ampla de quase tôdas as doenças, inclusive do câncer. Nos alimentos quìmicamente corados (exemplo: manteiga artificialmente amarelada), nos cereias polidos (exemplo: arroz descorticado), etc., etc., etc., se encerra o princípio do mal. E os homens continuam, não obstante, a cometer o crime de produzir alimentos cada vez mais artificiais. Isso resulta no incremento progressivo da doença e da degeneração da raça humana, em que pese a busca do milagroso "elixir da vida". Todos os remédios elaborados pelos laboratórios são impotentes para impedir êsse resultado, aliás, só o aceleram. O que é necessário é remover as causas do mal.

Irritação crônica

Uma irritação contínua, crônica, pode provocar o câncer, não por causa da irritação pròpriamente dita, mas, sim, porque as células irritadas e doentes devem, pela natureza, ser eliminadas e substituídas por outras, novas. E, começando a multiplicação celular em boa ordem, pode se degenerar e anarquizar. As ulcerações na bôca, na língua, no estômago, podem, assim, com o tempo, transformar-se em câncer.

Hereditariedade

Certos animais podem, pelo leite ou pelos ovos, transmitir uma propensão para o câncer, como já dissemos. No homem, por enquanto, não se descobriu a possibilidade de transmissão hereditária.

Vários

O Dr. M. O. Schaer (Suíça), em seu livro "Freio ao Câncer", alega que, entre outras causas, o comer demais e o uso permanente de alimentos fritos podem provocar o câncer. Com efeito, já no primeiro minuto a gordura atinge, sôbre o fogo, a temperatura de 320°C, transformando-se em acroleína — um produto indigesto, semelhante ao do óleo queimado dos carros.

À pág. 22 da referida obra, encontra-se uma estatística elaborada pelo Dr. Scherber, de Viena, onde êle explica que as pessoas de mais de 70 anos, sem câncer, por êle examinadas, eram pessoas que se haviam nutrido de modo simples, e, ao mesmo tempo, haviam feito trabalho pesado.

À pág. 11 lemos:

"Come só quanto o teu corpo necessita. Lembra-te do provérbio antigo: 'Deus dá a cada um, quando nasce, a quantidade de alimentos e bebidas necessários à sua vida'. O glutão esgota logo a sua reserva (de energia física), mas o temperante alcança a idade bíblica".

Da pág. 13 citamos:

"Teu alimento deve ser simples, natural, e não morto como o alimento dos teus pais. Não uses conservas, nem qualquer alimento passado por processo químico, corado quìmicamente ou descorado; evita os condimentos muito salgados; come e bebe temperantemente. Come pão integral, muita verdura (preparada convenientemente) e muita fruta fresca. Evita os doces; usa só mel".

À pág. 14 encontramos:

"Evita o fumo e o álcool".

À pág. 15:

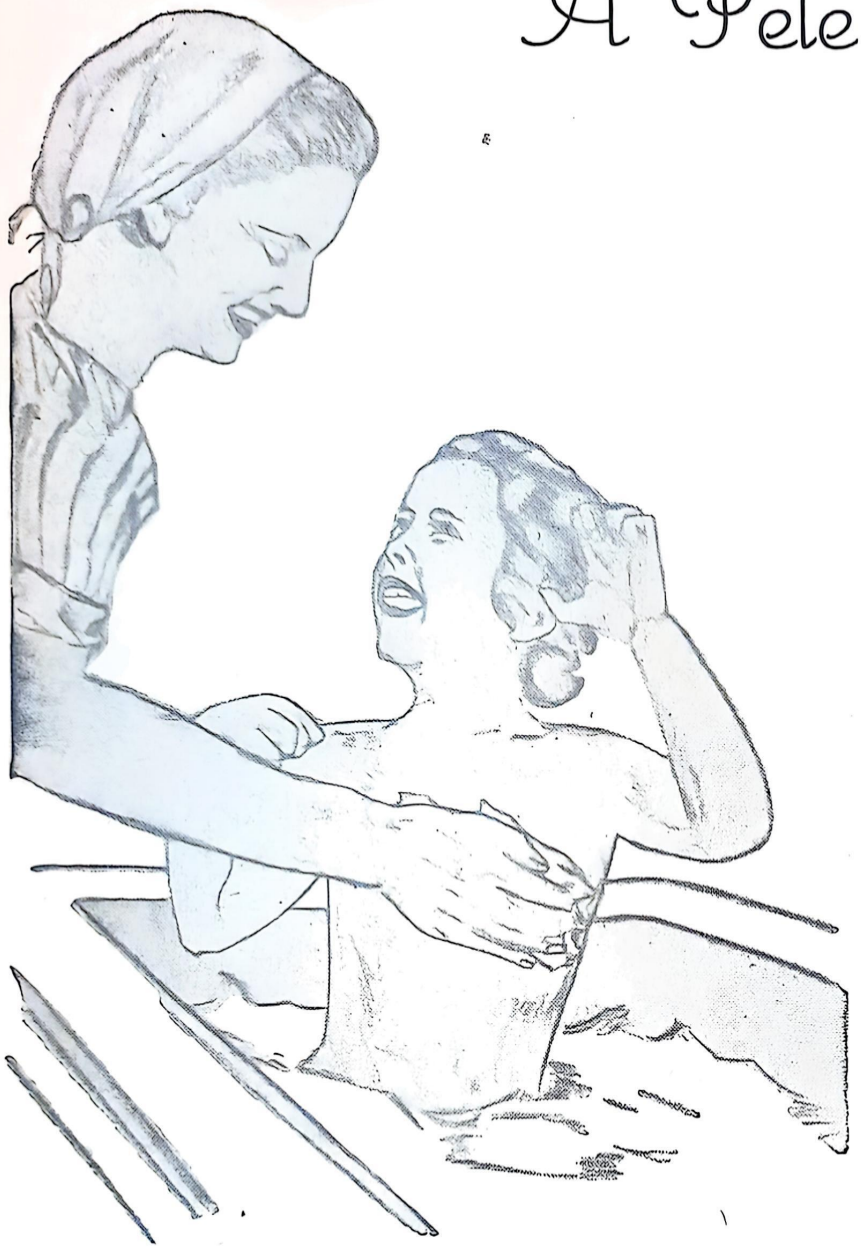
"Evita a vida nas grandes cidades. Vive e move-te muito ao ar livre. Toma tantos banhos de luz, de Sol, e de mar, quantos puderes. Deita-te cedo e levanta-te cedo. Sê metódico no trabalho e na recreação".

Sabidas as causas do mal, e conhecidos os meios de prevenção, devemos adotar a máxima: Melhor é prevenir do que remediar.

(Continua na pág. 22).

Melhor é prevenir do que remediar: O câncer, tratado no início, ainda tem cura.

A Pele e a Saúde



Banhos

Sol

Vestuário

Uma das condições mais essenciais para a saúde humana é o estado higiênico da pele. O invólucro exterior do nosso corpo, o qual nos é tão familiar, que nos tornamos muitas vêzes indiferentes às suas necessidades vitais, é de importância capital para a saúde do nosso organismo. É não sòmente a capa ou o revestimento protetor de todo o corpo, mas também uma parte do nosso sistema respiratório, a sede de milhares de poros microscópicos e a estação terminal duma infinidade de nervos sensitivos.

Vamos considerar a pele apenas sob três dos seus aspectos: respiração, excreção e sensação.

Numa festa religiosa em Roma, uma criança fazia o papel de Cupido. Estava coberta dos pés à cabeça com um ouropel fechado que lhe dava o aspecto duma deusa, e ocupava o lugar mais proeminente na solenidade. Dentro de duas horas, a criança morreu. Morreu asfixiada, da mesma forma como se lhe tivessem tapado a bôca e o nariz.

Os poros da pele realizam a dobrada tarefa da excreção e da respiração. Esta razão é suficiente para sermos extremamente cuidadosos em mantê-la num estado absoluto de limpeza. Os micróbios e os germes mórbidos desenvolvem-se sobretudo nos meios imundos e sujos. Com sangue puro, abundância de oxigênio e células sadias, a sua existência é impossível.

Se os poros da pele se obstruem com as excreções que passam através dêles, tornam-se um foco de tôdas as espécies de doenças. Daí a importância do banho diário.

Através de tôdas as idades, o banho sempre ocupou lugar especial nos cuidados da higiene e da beleza.

São célebres os banhos da Grécia antiga, em que os jovens com o pescoço, os braços, a cintura e os tornozelos enfeitados de flôres, iam aos grupos, cantando, divertir-se dentro da água. E também o são os da espôsa de Nero, em Pompéia, onde nada menos de quinhentas jumentas lhe forneciam o leite necessário às suas abluções cotidianas.

O banho diário, que não poupe sabão, e que seja seguido de fricção com toalha felpuda, até que o corpo se aqueça, é uma das primeiras regras da boa saúde.

Em pleno século XX, estamos longe dessas fórmulas de sabaritismo louco... Nossos banhos não têm poesia nem originalidade, porém sua ação é muito mais benéfica e sua utilização muito mais racional...

O efeito do banho reside na limpeza completa da pele. Do ponto de vista da higiene pura, é o meio mais eficaz para a limpeza completa. Mas tem repercussão sôbre todo o organismo.

Primeiramente, temos o banho matinal, cuja função é dissipar os vapôres do sono e libertar o corpo do entorpecimento da noite. Contudo, também serve para desembaraçar a pele não sòmente da poeira que ela recebe como de suas secreções gordurosas ou ácidas, e ainda das células mortas, mais numerosas do que se imagina comumente, e que obstruem os poros, impedindo a epiderme de respirar livremente. Impureza alguma pode resistir a êsse tratamento vigoroso, sob o efeito do qual os tecidos readquirem vigor e firmeza, que os mantêm em perfeito estado de saúde.

A água muito quente causa moleza e fadiga e também pode ocasionar resfriados... Mas a água tépida, mais morna que quente, permite um banho perfeito, porque ativa o efeito do sabonete, descansa, distende os nervos, sobretudo se, terminado o banho, se faz uma fricção com uma toalha ou pano de tecido áspero.

O banho quente ou morno deve ser seguido de um choque frio, para que os poros dilatados se fechem, prevenindo o corpo contra os resfriados.

A duração de um banho não deve passar de dez ou

quinze minutos e a sua temperatura deve oscilar entre 25 e 30 graus.

O que se deve evitar é o banho imediatamente após qualquer refeição, pois nessa circunstância o banho, ainda que morno e rápido, pode ocasionar congestão.

— Mas, dirão alguns, — um banho assim só se pode tomar numa boa banheira.

Não! Os banhos de chuveiro são igualmente benéficos. E para as pessoas que gostam de duchas leves, nada melhor do que abrir a água fria logo após o banho quase quente, como já dissemos. O chuveiro é o meio mais rápido e prático de se tomar um bom banho geral, principalmente quando se tem pressa...

Que fazer nos lugares sem certos recursos, onde haja falta de instalações sanitárias apropriadas para um bom banho geral? Há duas maneiras: a bacia grande, tão conhecida de nossos avós, e o chuveiro improvisado. Êste consiste em arranjar uma vasilha de lata, fazer nela os furinhos de um chuveiro e, mediante roldana e corda, elevá-la à altura conveniente, com bastante água para um banho.

Os raios do Sol estão carregados de bálsamos curativos.

Paralelamente aos banhos e à respiração salutares e metódicas, são muito benéficos os banhos de Sol. Os raios do Sol estão carregados de bálsamos curativos. Os sanatórios para o tratamento dos tuberculosos têm as suas galerias onde os padecentes passam o dia todo. Num sanatório de crianças perto de Búfalo, estas curas ao Sol praticam-se de tal forma que as crianças vagueiam sôbre a neve nas imediações do hospital, nuas até à cinta e sempre mergulhadas no Sol de Inverno. Êste tratamento é para as crianças raquíticas e paralíticas que sofrem duma grande variedade de moléstias.

"Um tratamento assim", diz Jorge Paul, escrevendo acêrca dêstes processos de cura no Parent's Magazine, "seria infalìvelmente fatal, sobretudo nos casos de crianças fracas e delicadas, se não fôssem adotadas tôdas as precauções. Tôdas as crianças que entram para o hospital, vão-se acostumando gradualmente ao tratamento ao ar livre. Primeiro, acostumam-se a dormir com portas e janelas abertas, e, depois, passam para a galeria. Nunca iniciam uma cura ao Sol, sem primeiro passarem durante dez dias por esta preparação. Entretanto, vai-se tomando nota da temperatura das pul-

Os banhos de Sol são o remédio ideal para as crianças raquíticas e molestadas por inúmeras outras enfermidades.

sações, da respiração e da crise sanguínea. Durante o dia, o leito do enfêrmo é trazido para a galeria e colocado sob a ação direta dos raios do Sol, tomando-se, no entanto, todo o cuidado em não expor a cabeça que se cobre com uma toalha.

"Êsses banhos começam com uma curta duração, e o espaço de tempo vai aumentando progressivamente até atingir períodos mais ou menos largos. Depois dêsse tratamento preliminar, o doente está pronto para o verdadeiro banho de Sol.

"O tratamento começa sempre por se exporem ao Sol os pés do enfêrmo, seja qual fôr a localização da doença. Toma-se todo o cuidado em abrigar contra o vento a criança, para cujo fim se colocam toldos do lado do leito de onde êle sopra. A duração dêsses banhos aumenta invariàvelmente cinco minutos por dia, até atingir o espaço de cinco ou seis horas. Durante a primeira formação do pigmento e durante o tempo em que a criança se vai habituando ao Sol, subsiste o perigo do paciente ser atacado pelo eritema solar.

"Durante o tratamento, a pele vai-se tornando gradualmente da côr do bronze; depois, da côr do cobre, até adquirir finalmente a côr do chocolate, que revela o estado de completa duração. Quando o paciente se transforma assim num genuíno 'pau de chocolate', não há nêle a menor repugnância em afrontar a neve, a geada ou o Sol mais abrasador".

É realmente admirável verificar quantos males do organismo humano são afugentados por êsse tratamento ao Sol e ao ar livre; dir-se-ia que a pele, em lugar de ser meramente o invólucro do nosso corpo, é a porta por onde entram e saem os venenos que matam. Deve dar à pele a oportunidade de sugar do ar e do Sol as suas propriedades, quem quer gozar saúde esplêndida. Quem se isola dessa fonte salubérrima, cai vítima de muitas enfermidades de que é susceptível a matéria humana.

A civilização criou vestuário impróprio, mas todos podem vestir-se de forma a conceder ao oxigênio passagem para tôdas as partes do corpo.

Devemos escolher as roupas que permitam ao ar o mais livre acesso até aos poros da pele e que não obstem à transpiração, fenômeno êsse que é essencial ao nosso bem-estar físico. Tôda a es-

(Cont. na pág. 22).

Nervos, N

Doença do

"O cliente obedeceu, não sem protestar, e com certa má vontade, pois que tinha importantes negócios..."

Um grande médico, examinando um dia um cliente, depois de o auscultar cuidadosamente, disse-lhe:

— Não lhe encontro desarranjo algum, sob o ponto de vista orgânico. O seu mal-estar parece-me ser apenas o caso dum esgotamento nervoso absoluto.

O doente tranquilizou-se. "Nenhum desarranjo orgânico, nervos apenas", repetia consigo mesmo. Mas o médico, que conhecia por experiência a gravidade desta espécie de doenças, muito mais difíceis de debelar do que qualquer outra enfermidade, retirou-se para o seu gabinete, receitou, enquanto abanava tristemente a cabeça. Voltando à presença do doente — um comerciante frenético e ativo — ordenou-lhe que se retirasse imediatamente para as Bermudas, Flórida ou California, para qualquer parte, enfim, onde estivesse longe do seu escritório e dos seus negócios. O cliente obedeceu, não sem protestar, e com certa má vontade, pois que tinha importantes negócios, e lamentava os prejuízos que sua ausência lhe causaria. E partiu.

Outro caso análogo deu-se com uma estudante dos cursos superiores. Estava no último ano da sua carreira escolar, era presidente duma sociedade literária, fazia parte dum grupo cênico, e recebia, ainda, lições de música e de dança. O médico olhou para ela, e disse-lhe gravemente:

— Tem os nervos completamente exaustos: Está sob a ameaça duma desorganização completa em todo o seu sistema nervoso. Prescrevo-lhe um mês de descanso absoluto, findo o qual voltará a visitar-me novamente.

— Mas, doutor..., protestou ela.

— Não há *mas* nem meio *mas*, replicou o médico, sorrindo, mas com firmeza. — É um caso para ser tratado com descanso, não com drogas.

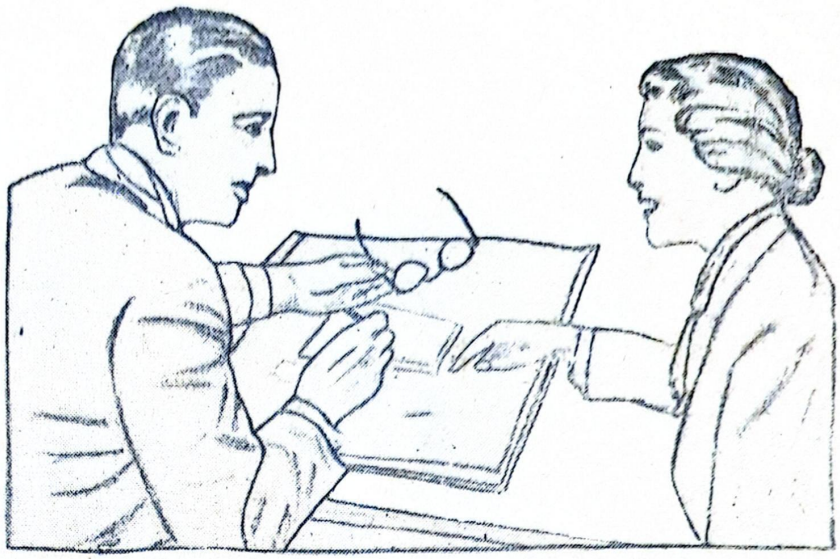
A pobre moça desatou a soluçar; e, tal qual o outro doente, verberou os seus nervos e o seu esgotamento.

Casos como êste observam-se diàriamente nos consultórios dos especialistas. Nervos, nervos, nervos. Parece uma praga de nervos que caiu sôbre o povo.

Os estudantes, bem como todos os repouso

...vos, Nervos!

...éculo XX



"É um caso para ser tratado com descanso, não com drogas".

Os anais da história e da biografia humanas estão cheios de exemplos de homens que se esgotaram antes do tempo.

Carlos Linneu, o grande naturalista, esgotou de tal maneira o seu cérebro por um trabalho excessivo que não reconhecia as suas próprias obras e olvidava até o seu próprio nome.

Kirk White foi premiado na Universidade de Cambridge, mas êsse galardão custou-lhe a vida. Estudava de noite e de dia, e esforçou tanto o seu cérebro com estimulantes, na ânsia de subir depressa, que aos vinte e quatro anos estava morto.

...rabalhadores intelectuais, necessitam ...riação.

Paley finou-se aos vinte e dois por excesso de trabalho. Chamaram-lhe um dos mais sublimes espíritos do mundo.

Timóteo Dwight, reitor do Colégio de Yale, esteve, na sua mocidade, às portas da morte por trabalho demasiado. A sua vida de colegial foi uma faina terrível. Estudava nove horas por dia, ensinava seis, e não comparecia nos recreios. Não parava nunca, desprezava os conselhos de moderação que lhe davam, mas tornou-se depois tão nervoso e irritável que lhe era impossível suportar dez minutos de leitura por dia. Abandonou-o completamente a memória, e só conseguiu restabelecer-se após longa temporada de repouso.

"Aquêles que se empenham constantemente em trabalho mental, seja estudando ou pregando, necessitam repouso e variação. O diligente estudante está constantemente esforçando o cérebro, e fá-lo muitas vêzes com negligência do exercício físico; e, em resultado, as fôrças físicas se enfraquecem, e o esfôrço mental é diminuído. Assim deixa o estudante de realizar o próprio trabalho que poderia ter feito, houvesse êle agido sàbiamente...

"Ninguém trabalhe a ponto de exaustão, incapacitando-se assim para futuros esforços. Não tenteis amontoar num dia o trabalho de dois. Afinal, verificar-se-á que os que trabalham cuidadosa e sàbiamente, realizaram tanto como os que expuseram de tal modo sua resistência física e mental, que não possuem mais reservas de onde tirar no momento necessário..." OE: 236,237.

Impõe-se cada vez mais a ordem do Mestre dos mestres aos obreiros cansados:

"Vinde vós, aqui, à parte, a um lugar deserto, e repousai um pouco". S. Marcos 6:31.

"Levanta-te e anda!"

A CURA DE UM PARALÍTICO

E. G. White

Muitos dos que iam ter com Cristo em busca de auxílio, haviam trazido sôbre si a enfermidade; todavia Êle não Se recusava a curá-los. E quando a virtude que dÊle provinha penetrava nessas almas, elas experimentavam a convicção do pecado, e muitos eram curados de sua enfermidade espiritual, bem como da moléstia física.

Entre êstes estava o paralítico de Capernaum. Como o leproso, êste paralítico perdera tôda esperança de restabelecimento. Sua doença era o resultado de uma vida pecaminosa, e seus sofrimentos eram amargurados pelo remorso. Em vão apelara para os fariseus e os doutores em busca de alívio; pronunciaram incurável o seu mal, declararam que havia de morrer sob a ira de Deus.

O paralítico imergira no desespêro. Ouviu então contar as obras de Jesus. Outros, tão pecadores e desamparados como êle, haviam sido curados, e foi animado a crer que também êle o poderia ser, se fôsse levado ao Salvador. Sua esperança quase se desvaneceu ao lembrar-se da causa de seu mal, todavia não podia rejeitar a possibilidade da cura.

Seu grande desejo era o alívio do grande fardo do pecado. Anseava ver a Jesus, e receber a certeza do perdão e a paz com o céu. Então estaria contente de viver ou morrer, segundo a vontade de Deus.

Não havia tempo a perder; já sua carne consumida apresentava indícios de morte. Suplicou aos amigos que o conduzissem em seu leito a Jesus, o que empreenderam satisfeitos. Tão compacta era, porém, a multidão que se aglomerara dentro e em volta da casa em que estava o Salvador, que era impossível ao doente e seus amigos chegarem até êle, ou mesmo pôr-se-Lhe ao alcance da voz. Jesus estava ensinando na casa de Pedro. Segundo seu costume, os discípulos sentaram-se-Lhe em tôrno, e "estavam ali assentados fariseus e doutores da lei, que tinham vindo de tôdas as aldeias da Galiléia e da Judéia, e de Jerusalém". Muitos dêsses tinham vindo como espias, buscando acusação contra Jesus. Além dêstes apinhava-se a promíscua multidão, os fervorosos, os reverentes, os curiosos e os incrédulos. Achavam-se representadas diferentes nacionalidades e todos os graus sociais. "E a virtude do Senhor estava com Êle para curar." O Espírito de vida pairava sôbre a assembléia, mas os fariseus e os doutores não Lhe discerniam a presença. Não experimentavam nenhum sentimento de necessidade, e a cura não era para êles. "Encheu de bens os famintos, e despediu vasios os ricos."

Repetidamente procuraram os condutores do paralítico forçar caminho por entre a multidão, mas baldados eram seus esforços. O doente olhava em redor com inexprimível angústia. Como poderia êle abandonar a esperança quando tão perto estava o anelado auxílio? Por sugestão sua, os amigos suspenderam-no para o telhado da casa e, partindo o teto, baixaram-no aos pés de Jesus.

O discurso foi interrompido. O Salvador contemplou a dolorosa fisionomia, e viu os olhos súplices nÊle cravados. Bem conhecia Êle o anelo daquela alma oprimida. Fôra Cristo quem lhe infundira convicção à consciência quando êle ainda se achava na própria casa. Quando se arrependera de seus pecados, e crera no poder de Jesus para restaurá-lo, a misericórdia do Salvador lhe abençoara o coração. Jesus observava o desenvolver-se

no primeiro tênue raio de fé a convicção de que Êle era o único auxílio do pecador, e vira a mesma se fortalecer a cada esfôrço por chegar à Sua presença. Fôra Cristo que atraíra o sofredor a Si. Agora, em palavras que soavam qual música aos ouvidos atentos do enfêrmo, o Salvador disse: "Filho, tem bom ânimo, perdoados te são os teus pecados".

O pêso da culpa cai da alma do doente. Não pode duvidar. As palavras de Cristo revelam Seu poder de ler o coração. Quem pode negar Seu poder de perdoar pecados? A esperança toma o lugar do desespêro, e a alegria o do opressivo acabrunhamento. Desaparece o sofrimento físico do homem, e todo o seu ser se acha transformado. Sem mais nada a pedir, repousa em tranqüilo silêncio, demasiado feliz para falar.

Com a respiração suspensa de interessados que estavam, observavam muitos cada gesto nesse estranho sucesso. Muitos sentiam que as palavras de Cristo eram um convite para êles mesmos. Não eram êles enfermos da alma por causa do pecado? Não estavam ansiosos de ser libertados dêsse fardo?

Mas os fariseus, receosos de perder a influência para com o povo, diziam em seu coração: "Porque diz êste assim blasfêmias? Quem pode perdoar pecados, senão Deus?".

Fixando nêles o olhar, sob o qual se intimidaram e retrocederam, Jesus disse: "Por que pensais mal em vossos corações? Pois qual é mais fácil? dizer: Perdoados te são os teus pecados: ou dizer: Levanta-te e anda? Ora, para que saibais que o Filho do homem tem na terra autoridade para perdoar pecados", disse Êle voltando-se para o paralítico: "Levanta-te, toma a tua cama, e vai para tua casa".

Então aquêle que havia sido trazido num leito a Jesus, pôsse de pé com a elasticidade e a fôrça de um moço. E "tomando logo o leito, saiu em presença de todos, de sorte que todos se admiraram e glorificaram a Deus, dizendo: Nunca tal vimos".

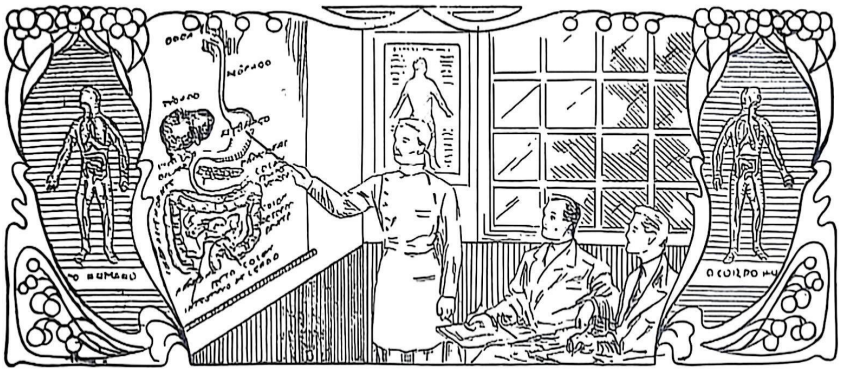
Nada menos que poder criador exigia o restituir à saúde aquêle decadente corpo. A mesma voz que comunicou vida ao homem criado do pó da terra, infundira vida ao paralítico moribundo. E o mesmo poder que dera vida ao corpo, renovara o coração. Aquêle que, na criação, "falou e tudo se fêz", que "mandou, e logo tudo apareceu", comunicara vida à alma morta em ofensas e pecados. A evidência do poder que renovara o coração. Cristo mandou que o paralítico se erguesse e andasse, "para que saibais", disse Êle, "que o Filho do homem tem na terra autoridade para perdoar pecados".

O paralítico encontrou em Cristo tanto a cura da alma como a do corpo. Êle necessitava saúde da alma antes de poder apreciar a do corpo. Antes de poder ser curada a enfermidade física, Cristo precisava dar alívio à mente, e purificar a alma do pecado. Esta lição não deve ser passada por alto. Existem hoje milhares de pessoas a sofrer de moléstias físicas, as quais, como o paralítico, estão ansiando a mensagem: "Perdoados te são os teus pecados". O fardo do pecado, com seu desassossêgo e desejos não satisfeitos, é o fundamento de sua doença. Não podem encontrar alívio enquanto não forem ter com o Médico da alma. A paz que tão sòmente pode comunicar, restituiria vigor à mente e saúde ao corpo.

O efeito produzido no povo pela cura do paralítico, foi como se o céu se houvesse aberto, e revelado as glórias do mundo melhor. Ao passar por entre a multidão o homem que tinha sido curado, bendizendo a Deus a cada passo, e levando sua carga como se fôssem penas, o povo recuava para lhe dar passagem, e fitava-o com fisionomia cheia de respeito, murmurando suavemente entre si: "Hoje vimos prodígios".

Grande regozijo houve em casa do paralítico quando êle voltou para a família levando com facilidade o leito em que fôra penosamente conduzido dentre êles, pouco antes. Reuniram-se em tôrno com lágrimas de alegria, mal ousando crer no que seus olhos viam. Êle ali estava no pleno vigor da varonilidade. Aquêles braços que antes viam sem vida, achavam-se agora prontos a obedecer-lhe à vontade. A carne antes encolhida e arroxeada, era agora fresca e rosada. Êle caminhava com passo firme e desembaraçado. Alegria e esperança achavam-se impressos em cada traço de seu rosto; e uma expressão de pureza e paz havia tomado o lugar dos vestígios do pecado e do sofrimento. Alegres ações de graças subiram daquele lar, e Deus foi glorificado por meio de Seu Filho, que restituira a esperança ao destituído dela, e fôrça ao abatido. Êste homem e sua família estavam prontos a dar a vida por Jesus. Nenhuma dúvida ofuscava sua fé; nenhuma descrença lhes prejudicava a fidelidade para com Aquêle que lhes trouxera luz ao ensombrado lar.

"Hoje vimos prodígios".



O organismo humano é uma máquina de maravilhosa e delicada construção.

Belíssimo automóvel corre suavemente pela Via Anchieta, a 80 por hora.

O veículo é uma obra prima da técnica automobilística. O motor é um assombro. Tudo funciona bem. Nenhum dissabor. Onésimo está contente com seu carro.

De repente aparece um ruído — um toc-toc — no carter. O ouvido experiente de quem o dirige lhe diz que uma biela deve ter-se fundido. Onésimo pára o carro, certifica-se do defeito, remete o automóvel para o consêrto.

Dias depois, noutra viagem, nota que, na subida, o carro "não tem fôrça". Uma ou duas velas estão falhando. Onésimo não perde tempo: substitui as velas estragadas por outras, boas.

Noutra ocasião o motor não quer pegar. Desta vez é o "starter" que se está malogrando. Onésimo, como sempre, cioso pela boa conservação do seu carro, leva-o à oficina.

Muitos indivíduos — a maioria das pessoas — sofrem desarranjos em seu organismo, a exemplo dos que Onésimo sofre no seu carro. Correm pela estrada da vida com deficiências orgânicas, graças aos seus descuidos e abusos. Arquejam e resfolegam. Sentem-se gastos, esfalfados, emperrados. De vez em quando soltam explosões de ira. Qualquer coisa range lá por dentro. Algo vai mal. Já não conseguem acompanhar a outros na acelerada marcha da vida. Mas ainda não atentam para o fato de que há qualquer desarranjo na sua máquina, qualquer defeito no motor, ou na bomba de gasolina, ou na caixa de câmbio, ou na parte elétrica — no complicado sistema nervoso — que pede reparo. É alguma peça cansada, desgastada; ou é alguma sujidade, algum entupimento; ou é defeito do combustível; ou é deficiência na lubrificação.

Em se tratando de veículo de carga, muitos querem acelerar-lhe a marcha, morro acima, com carga excessiva. Demonstram ser muito ambiciosos, pois procuram fazer rodar seu caminhão tão desgastado, e ao mesmo tempo tão carregado, como se o frete compensasse maiores estragos, e, possìvelmente, a ruína definitiva.

Muitos correm a 100 ou 120 por hora, com o carro da sua vida em mau estado, necessitando dos mais urgentes reparos. O carro já se recusa a andar. É por milagre que agüentou tanto tempo os maus tratos.

Tua Saúde - Teu Capital

Inexplicável paradoxo! Por seu organismo, por essa sua máquina viva, tão preciosa e delicada, única e insubstituível, o homem não tem a centésima parte do cuidado que vota ao seu automóvel, coisa tão insignificante, como se ignorasse que a saúde é um capital maior do que todos os bens terrestres.

Muitas pessoas se admiram de que seu veículo orgânico falhe, fraqueje, pare a meio caminho. Admiram-se de que não possam desrespeitar

impunemente as leis da natureza ou sair das normas da vida sã sem sofrerem as conseqüências. Parece ignorarem que seu organismo é uma máquina de maravilhosa e delicada construção. Diz o salmista:

"Senhor, Tu me sondas e me conheces. Sabes quando me assento e quando me levanto; de longe penetras os meus pensamentos. Esquadrinhas o meu andar e o meu deitar, e conheces todos os meus caminhos... Pois Tu formaste o meu interior, Tu me teceste no seio de minha mãe. Graças Te dou, visto que por modo assombrosamente maravilhoso me formaste; as Tuas obras são admiráveis, e a minha alma o sabe muito bem; os meus ossos não te foram encobertos, quando no oculto fui formado, e entretecido como nas profundezas da terra. Os Teus olhos me viram a substância ainda informe, e no Teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um dêles escrito e determinado, quando nem um dêles havia ainda. Que preciosos para mim, Senhor, são os Teus pensamentos!" Salmo 139: 1-3, 13-17.

Alfonsas Balbachas

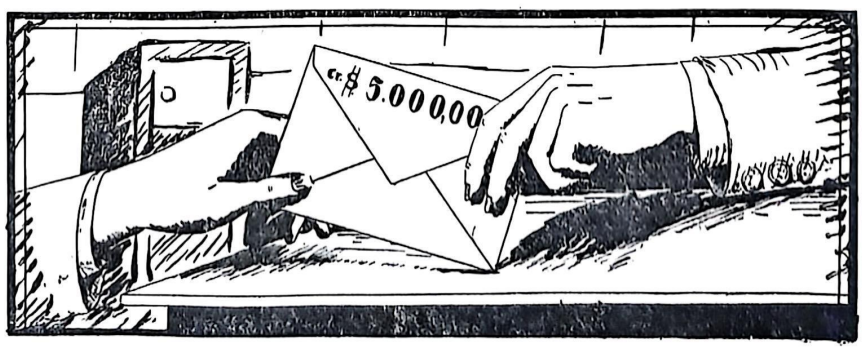
Todos os processos que se verificam no organismo humano são tão precisos, sensíveis e delicados, que o mais leve desrespeito às leis naturais, que lhe regem o funcionamento, produz alguma desordem, e, quando as desordens se acumulam, sobrevém muitas vêzes a morte prematura... Tudo no corpo humano obedece a leis superiores, divinas. São leis dAquêle cujas disposições regem tôdas as coisas, desde o ínfimo átomo até os sistemas planetários e o infinito Universo.

Os que destroem sua máquina viva por seu errôneo modo de viver, cansando-a, desgastando-a e arruinando-a mercê da intemperança, ficam muitas vêzes tão admirados ante os resultados que colhem, como se não houvesse explicação que estabelecesse a relação de causa e efeito. Uma mola se degenera, um mancal se desgasta, uns parafusos se afrouxam, uma transmissão se desajusta, um cubo da roda se aquece, etc., etc., etc., e, de repente, ocorre o descalabro da máquina.

Vez após vez a natureza protesta contra os abusos que sofre, mas, por mais que ela proteste, os abusos, em vez de cessarem, aumentam. Dôres de cabeça, prisão de ventre, inapetência, sensação de esvaecimento, tédio, aborrecimento, etc., são apenas prenúncios dos infalíveis resultados de uma vida que não conhece métodos nem princípios.

Com o pé no acelerador, guiando o carro da vida, muitas pesssoas passam por cima de pedras e buracos, desrespeitam os sinais, e avançam vertiginosamente para a ruína. Esgotam, gastam, estragam nèsciamente sua máquina. A dança, o jôgo, a freqüência das tabernas e dos clubes, a devassidão, a glutonaria, a embriaguez, o fumo, todos vícios, enfim, a intemperança sob tôdas as suas formas, destroem, no homem, corpo, alma e espírito.

Espantoso é o número de indivíduos — pais de família — arruinados. Inacreditável é o número de pessoas que, cada dia, morrem prematuramente, por causas evitáveis. Pelo menos sôbre nove de cada dez túmulos poderia colocar-se, sem perigo de errar, o epitáfio: "Aqui jaz Fulano. Morreu muito antes do tempo, graças ao seu errôneo modo de viver".



Tua saúde é o teu capital: põe-na a seguro.

Boa praxe: beber água em abundância.

A Água e a Saúde

Alfonsas Balbachas

A sensação da sêde é mais imperiosa do que a da fome, pelo que à vida é mais indispensável a água do que a comida.

Esta necessidade se pode fàcilmente avaliar pela quantidade de água que uma pessoa adulta perde quotidianamente, a saber, dois litros ou mais, que são expelidos em maior parte pela urina, em parte pela respiração, em parte pela transpiração e em parte pelas fezes.

Cêrca de um litro nos é fornecido, cada dia, pelos alimentos que tomamos, mormente pelas frutas e hortaliças. O resto devemos prover bebendo seis a oito copos de água por dia.

Quando deve beber-se água? Antes, durante ou depois das refeições? Estas perguntas sempre surgem.

Boa praxe é beber dois copos em jejum, dois copos entre o desjejum e o almôço, dois copos entre o almôço e o jantar, um copo depois do jantar.

E que espaço se deve deixar tanto antes como depois de cada refeição?

Pode beber-se uma hora antes ou duas horas depois. Durante a refeição não se deve beber. Se a comida, no estômago, fôr encharcada, a digestão será prejudicada. Daí o espaço exigido.

A água é refrescante e ativa fortemente as secreções intestinais e os movimentos peristálticos. Ela excita as glândulas exócrinas a aumentar as suas secreções e estimula o anabolismo e o catabolismo, sendo portanto um alimento que influi no desenvolvimento físico, e, bem assim, serve de veículo para a expulsão das matérias desassimiladas.

A água ainda exerce outras funções de grande importân-

cia no organismo: Regulariza e distribui o calor animal, segundo a sua maior ou menor evaporação pelos pulmões e pela pele. Pelos pulmões, eliminamos aproximadamente meio litro de água por dia. A evaporação pulmonar tira-nos aproximadamente 15% do calor do organismo. Entra, outrossim, a água, na composição dos tecidos; forma parte integrante das moléculas protéicas; entra na formação do plasma sanguíneo, da linfa e dos demais humores do organismo.

Alguns regimes de emagrecimento prescrevem um mínimo de água. Isto é um êrro. Quem adota um regime de emagrecimento deve, ao contrário, beber mais água do que de costume. As células de gordura que se desfazem sob tal regime, fornecem muitos detritos ácidos que necessitam ser expulsos. Impõe-se, assim, às glândulas sudorípara s e, principalmente, aos rins, maior trabalho para drenar os venenos do corpo, pelo que requerem mais água.

A ação refrescante, desintoxicante e ligeiramente purgativa, da água, é mais pronunciada de manhã que ao meio dia, e ao meio dia mais do que à tarde.

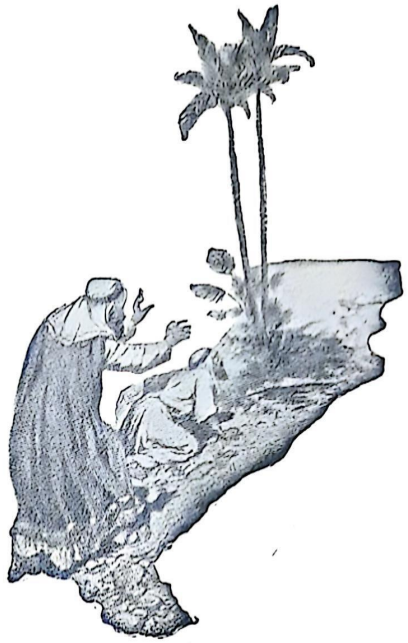
A água é a única bebida indispensável, a única que melhor satisfaz a sêde. Deve, todavia, ser fracamente mineralizada, porque o excesso de sais minerais a torna indigesta.

A água de poço e de fonte contém minerais, mas o seu índice de mineralização varia de um lugar para outro. A água de chuva é desprovida de minerais. Coze bem os legumes, as hortaliças, etc., mas, como alimento, é deficiente.

Conta-se que, quando a navegação a vapor ainda não estava suficientemente desenvolvida, os foguistas, que trabalhavam sob um calor forte e constante, bebiam muita água para compensar as perdas que sofriam pela sudação. Mas, a despeito da muita água que bebiam, sentiam-se deprimidos.

Descobriram, finalmente, por mero acaso, que esta deficiência podia ser fàcilmente suprida, misturando-se um pouco de água do mar, salgada, à água comum. Assim devolviam ao organismo a porção de sal que iam perdendo com o suor, perda esta que os enfraquecia. Como um dos indícios dêste enfraquecimento, os operários braçais sofrem de câimbras nos dias de grande calor. Acrescentando-se, pois, um pouco de sal à água, pode-se resistir melhor aos excessos de temperatura.

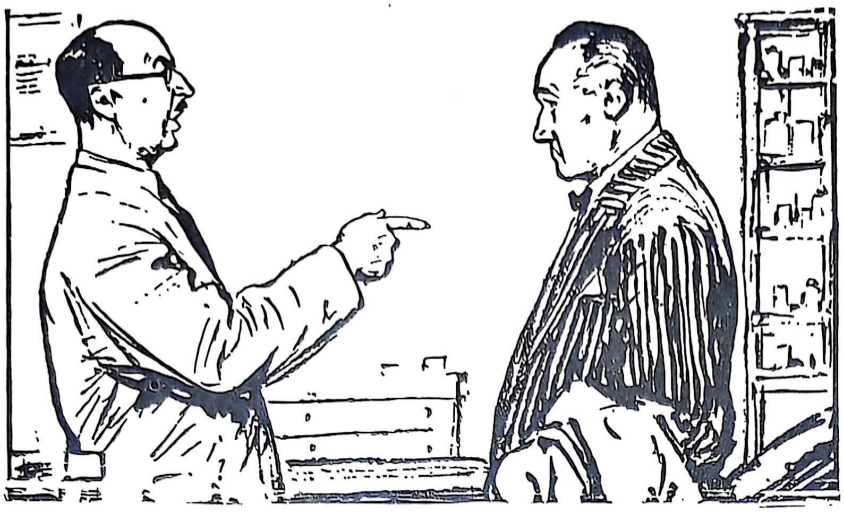
Os minerais contidos na água, entre os quais o sal de cozinha (NaCl), têm efeito sôbre as glândulas tireóide e paratireóides. O uso de água completamente desmineralizada facilita o aparecimento do bócio, muito comum na Cordilheira dos Andes, por causa desta deficiência da água.



Só os que já vaguearam pelos desertos sabem o valor de uma fonte d'água fresca e pura.

As águas minerais possuem virtudes terapêuticas, cujo estudo escapa ao propósito dêste artigo.

Deve-se, sempre, ter certeza se a água de uso potável é isenta de micróbios nocivos. Neste sentido, as águas de nascentes são as mais seguras. É de conhecimento geral a influência das águas impuras no aparecimento de epidemias de febre tifóide. Muito cuidado, portanto, com a procedência da água! Sempre que haja receio de contaminação, a fervura ou a filtração são indispensáveis. A todos os moradores das cidades, que não têm o privilégio de beber constantemente água fresca e pura de fonte, mas que bebem água de torneira, água proveniente de rios, impõe-se com todo o rigor o uso de filtro.



TRÊS GRAVES PERIGOS

Há, em qualquer doença, três perigos para se temer: um mau médico, um medicamento errado e um paciente imprudente.

O mau médico é aquêle que sòmente considera a língua, o pulso, a temperatura e outros sintomas superficiais, não procurando os maus hábitos, que são as verdadeiras raízes da enfermidade, e que tampouco instrui o paciente quanto à maneira de evitar a recaída por uma remoção permanente da causa original.

O medicamento errado é o que amortece a dor, enganando o doente, levando-o a pensar que está melhor, ou é o que o estimula artificialmente, tendo como conseqüência uma reação muito prejudicial, cujas conseqüências maléficas se poderão manifestar no futuro.

O paciente imprudente é o que foge do bom médico, procurando antes o charlatão e os **preparados** e que só deseja um alívio, sem se preocupar com a cura, e, por isso mesmo, não trata de saber a origem da doença, e nem procura vigorar-se, no sentido de evitar as recaídas. É provável que 90% das enfermidades crônicas e das mortes prematuras sejam causadas por um dos três fatores mencionados, ou pelos três, conjuntamente.

A teoria dos antigos era que a doença é um inimigo externo, um intruso, que deve ser combatido e expulso; a dos modernos é que a doença é um processo salutar, e com propósito benéfico, que deve seguir seu curso, sendo guiado e auxiliado. Assim, pois, na última metade do século nono, os médicos combatiam a febre, como se fôsse um inimigo, reduzindo a temperatura. O médico moderno auxilia o curso da febre, dando abundante água a beber, banhos de ar e água, suco de frutas e outros depurativos e lavagens, em face da teoria de que a febre é apenas um esfôrço necessário da natureza, para apressar a cura.

A febre, portanto, é para ser desejada, e não para ser temida. Mas, aquêle que ignora a natureza da doença, não pode compreender o valor da febre.

Há muitos supersticiosos que têm mêdo do clima, do ar, do exercício.

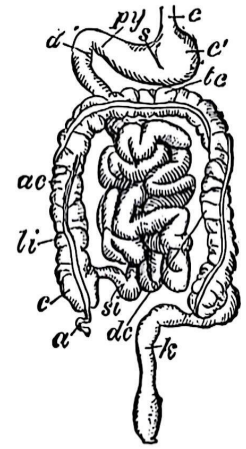
Temem a dor, julgam-se herdeiros de inúmeras fraquezas, e, em tudo, vêem micróbios. Mas não vêem o maior perigo, que é a própria ignorância quanto à natureza da enfermidade, que está na mente e no corpo, e que deve ser combatida sem demora, para gôzo de uma perfeita saúde, nem vêem a necessidade de evitar a causa de tôdas as enfermidades mediante métodos de vida higiênicos.

A PRISÃO DE VENTRE MATA

É sabido que a arteriosclerose é uma das principais determinantes da morte nas pessoas de idade. De acôrdo com as estatísticas, 20% dos casos de arteriosclerose são devidos à sífilis, 25% ao alcoolismo crônico. Outras intoxicações, como a da nicotina, também concorrem para produzi-la. Mas a grande porcentagem dos casos depende, segundo Metchnikoff, da intoxicação intestinal.

Pelos estudos de Strasburger, existem normalmente nos intestinos, de um indivíduo adulto, cêrca de 128 trilhões de germes de diversas espécies, e uma terça parte dos dejectos intestinais é constituída por êsses micróbios. Tais germes, vivendo no organismo nessa fabulosa quantidade, prejudicam-no grandemente, sobretudo pelas toxinas que secretam, e que, absorvidas pelo sangue e pela linfa, vão contribuir para a arteriosclerose.

SPES.



MISTÉRIOS DA CIÊNCIA

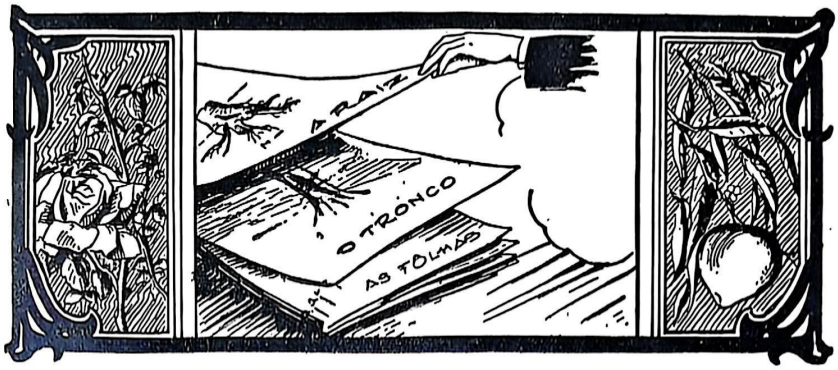
1) Que é eletricidade? Acreditando-se ser uma descarga constante de elétrons, qual é o mecanismo dêsse movimento incrìvelmente rápido?

Sabemos hoje que a fôrça elétrica pode ser transmitida pelo rádio. Mas de que maneira chega a efetuar-se essa transmissão?

2) Qual é o efeito recíproco de estados físicos e emocionais num indivíduo? Por exemplo, como é que um estado de raiva ou um íntimo desgosto pode provocar indigestão?

3) Qual é o processo do envelhecimento sob o ponto de vista químico e fisiológico?

Algumas dessas perguntas poderão ficar sem resposta durante muitos anos; algumas podem ter encontrado solução enquanto êste artigo está sendo escrito. De qualquer maneira, o conhecimento da Natureza pelo homem prossegue incessantemente, e o progresso nessa direção justifica todo otimismo em relação a futuras conquistas científicas que a humanidade há de realizar.



NOSSAS PLANTAS MEDICINAIS

ALECRIM

Família: Labiadas.

Descrição: Sub-arbusto. Chega a mais de um metro de altura. Haste lenhosa. Fôlhas opostas cruzadas, sésseis, ensiformes, corláceas, de bordas voltadas para baixo; verde escuras, lustrosas na face superior; esbranquiçadas, empubescidas na face inferior. Flôres labiadas em pequenos cachos axilares e terminais. Cálice campanulado. Corola branca ou azulada. Carpelos obovais. Brácteas pequenas, brancas, tomentosas, lanceoladas, caducas. O fruto consiste em quatro aquênios obovais. Tôda a planta exala um cheiro aromático forte e agradável.

Uso Medicinal: As sumidades floridas têm aplicação nos seguintes casos: clorose, dismenorréia, dispepsia, debilidade cardíaca, escrofulose, febres tifóides, gases intestinais, histeria, inapetência, tosse.

Dose: 15 gramas para 1 litro de água, por infusão; 4 a 5 xícaras por dia.

O decocto das fôlhas é usado, em loção, contra as chagas gangrenosas; em banhos, contra o reumatismo articular.

As fôlhas sêcas, reduzidas a pó, são boas para cicatrizar feridas.

As gôtas do suco das fôlhas também são boas para o mesmo fim.

O chá também se usa, com bom resultado, para lavar feridas.

Para combater a sarna, prepara-se uma pomada tomando-se 10 partes de gordura vegetal para uma parte de suco de alecrim.

A PELE E A SAÚDE

(Conclusão da pág. 11)

pécie de vestuário deve ser folgado, amplo e o mais flexível possível. O velho tipo de flanela que afoga o corpo e o abafa, sem contudo manter o calor, e que é aliás uma provocação constante às enxaquecas, deve ser rejeitado.

Muitas pessoas que trabalham dentro de casa têm o hábito de afogar o corpo de maneira a asfixiá-lo lentamente, porque trabalham em ambiente fechado, às vêzes sem ar e sem luz solar, com o termômetro registrando temperaturas elevadas, e passam assim o ano inteiro nesses antros que são verdadeiras fornalhas acesas. Quando saem, agasalham-se o mais que podem, e, se viajam em ônibus ou trem, levam sempre as janelas hermèticamente fechadas. Essas pessoas admiram-se então de não terem boa saúde.

Muitas pessoas usam no Inverno as mesmas roupas que usam no verão, e só sentem que beneficiam com isso a sua saúde.

O Dr. Webb-Johnson, especialista inglês, diz:

"O vestuário mantém o corpo quente, não em virtude do seu pêso, mas porque isola pelos seus tecidos o ar aquecido pelo nosso corpo e porque absorve o calor e a luz transformando esta naquele. O livre acesso do ar purificado à pele, estimula todo o organismo, habilitando aquela a expulsar e a libertar-se dos venenos das excreções orgânicas que passam através dos poros...

Não existe perigo algum em sair com a cabeça descoberta, faça o tempo que fizer; pelo contrário, os que assim procedem, tornam-se mais robustos e menos susceptíveis de resfriados do que os outros, que usam chapéu. O hábito de usar chapéu é anti-higiênico que deve ser abolido. Muitas mães têm mais cuidado em embelezar os filhos do que em torná-los sadios, fortes e felizes. Nunca se deve obrigar uma criança a usar boné, sapatos ou meias, e todo o seu vestuário deve permitir boa ventilação para o corpo. Muitas mães ignorantes procuram sufocar as crianças com roupas, assim como encher-lhes demasiadamente o estômago, e, em resultado disso, muitas crianças morrem de doenças várias.

O Dr. C. W. Cathcart, cirurgião assistente na Enfermaria Real, de Edinburgo, diz:

"Felizmente, os nossos moços começam, enfim, a compreender o papel que o ar fresco e puro desempenha na higiene da cabeça e do pescoço. Começam finalmente a banir o uso constante dos chapéus e a afrontar com o pescoço nu e a cabeça descoberta as intempéries. As próprias crianças passam nos seus carros com a cabeça descoberta, e o aspecto sadio e brilhante dêsses querubins, deve bem recompensar a coragem e o saber das suas mães".

Tôda a espécie de vestidos apertados, fechados e compactos, como os colarinhos apertados, os espartilhos, as ligas das meias, etc., são terrìvelmente prejudiciais, porque comprimem os tecidos, impedindo a livre circulação do sangue por todos os vasos sanguíneos espalhados pela superfície do corpo.

Ponhamos, pois, em prática êsses breves conselhos higiênicos, e colhamos benéficos resultados para a saúde. (Adaptado).

CÂNCER

(Conclusão da pág. 7).

Terapêutica

O tumor benigno é operável; igualmente o maligno, quando diagnosticado bem cedo, e, segundo alguns, é êsse o meio mais seguro.

Nosso conselho é: remover as causas do mal, conforme orientações aqui dadas, e ajudar a natureza, corrigindo o efeito dos abusos praticados durante anos.

O Dr. M. O. Schaer, à pág. 25 do seu livro, recomenda que se passe, semanalmente, um ou dois dias em jejum, e alguns dias só a frutas ou hortaliças.

À pág. 37 de seu livro, êle cita o caso de uma mulher, com câncer, que alcançou cura, graças ao rigoroso regime com jejum, e que, apesar dos protestos dos familiares, emagrecera até desce aos 37 quilos de pêso.

Merece, ainda, em conclusão, ser lembrado o relato da Dra. Kristine Nolfi, o qual saiu no suplemento de 19-25/7/1957, do Correio Paulistano, onde ela informa que, mediante alimentação crua, banhos de Sol e banhos de mar, conseguiu a cura do câncer no seio, e estabeleceu um sanatório em Copenhague, onde, com excelente êxito, trata tôdas as doenças graves com seu novo método de curar, a saber, com alimentos vivos, banhos de Sol e banhos de mar.

RECEITAS SAUDÁVEIS

LEITE DE SOJA

500 gramas de soja em grão para 3 litros de leite

1.º) Usar soja das variedades amarelas, graúdas;
2.º) Deixar a soja de môlho, em bastante água, de 8 a 12 horas (mais tempo no inverno e menos tempo no verão);
3.º) Jogar fora a água em que a soja ficou de môlho;
4.º) Colocar a soja em um saquinho de pano e comprimir com rôlo de macarrão, para ajudar a soltar a casca; (esfregar simplesmente entre as mãos também dá certo);
5.º) Despejar em uma vasilha, sob a torneira, para a água corrente separar as cascas;
6.º) Moer na máquina de moer carne, com a peça mais fina, aproveitando o líquido que escorrer da máquina, ou moer no liquidificador, com 2 copos de água para cada copo de soja (medida depois de ficar de môlho);
7.º) Levar ao fogo forte, até abrir fervura e deixar mais 20 minutos sôbre fogo brando, mexendo sempre com a colher de pau;
8.º) Esfriar e passar em pano grosso, torcendo bem para extrair todo o leite;
9.º) Acrescentar mais água até completar o volume de 3 litros;
10.º) Adoçar à vontade.

"PISTACHE" DE SOJA

500 gramas de soja em grão - sal

Colocar a soja de môlho, lavar e descascar, tudo de acôrdo com a receita de leite de soja.

Secar os grãos sôbre um pano de pratos.

Adicionar um pouco de sal, colocar em taboleiro, levar ao forno (ou frigideira) em fogo brando, mexendo constantemente e deixando tostar, até ficar "moreninho" (20 minutos mais ou menos).

Ao retirar do forno, juntar mais um pouco de sal. Servir quente ou guardar em vidro fechado.

(*Sec. Agric. Est. S. Paulo*)

CONSELHEIRO DA BOA SAÚDE

Revista Bimestral

Publicação da
Editôra Missionária
"A Verdade Presente"
São Paulo

Preço:
Avulso ..... Cr$ 10,00
Assinatura (12 nos.) Cr$ 100,00

Distribuidores:

Pernambuco:

Av. Norte, 3.052 (Rosarinho)
RECIFE — Pe.

Bahia:

Caixa Postal 333
SALVADOR — Ba.

Guanabara:

Rua Barbosa, 230 (Cascadura)
RIO DE JANEIRO, — Ga.

São Paulo:

Caixa Postal 10.007
SÃO PAULO — SP

Minas Gerais:

Av. D. Pedro II, 886
BELO HORIZONTE — MG

Paraná:

Caixa Postal 124
CURITIBA — Pr.

Caixa Postal 1.205
LONDRINA — Pr.

Rio Grande do Sul:

Caixa Postal, 844
PÔRTO ALEGRE — RS

Enviar-lhe-emos grátis:

Publicações que contêm as indispensáveis verdades referentes à vida eterna. Peça-as à Editôra Missionária "A Verdade Presente", Caixa Postal 10 007, São Paulo.

As Plantas Curam

Magnífica obra com noções essenciais de botânica, exemplificadas com mais de duzentas plantas curativas dentre os exemplares da nossa exuberante flora. Um livro de tratamentos caseiros por meio de plantas medicinais.

Ilustrado. Mais de 420 páginas. Encadernado.

EDITÔRA MISSIONÁRIA "A VERDADE PRESENTE"
CAIXA POSTAL 10.007 — SÃO PAULO